

Vorbereitung für einen Leistungstest

Bitte beachten Sie folgende Punkte bei der Vorbereitung für einen Leistungstest

- Normale, ausgewogene Ernährung an den Tagen vor dem Leistungstest.
- Letzte (kleinere) Mahlzeit am Testtag spätestens 1-2h vor dem Leistungstest.
- Genügend Schlaf (min. 7h) in der Nacht vor dem Test.
- Kein Alkohol 24h vor dem Test.
- Koffein nur in gewohnten Mengen.
- Keine intensiven Trainingseinheiten am Tag vor dem Test.
- Genügend Flüssigkeit (Wasser!) zu sich nehmen.

Mitnehmen sollten Sie bitte:

- Handtuch, Duschzeug, Sportkleidung und Sportschuhe (evtl. Klick-Schuhe für Velopedalen). Frauen: bitte Sport-BH oder BH ohne Metallbügel verwenden.
- Frühere Testunterlagen/-auswertungen (falls bereits ein Test absolviert wurde).
- Kürzlich durchgeführte Untersuchungen wie EKGs (Elektrokardiogramm), Lungenfunktionsmessungen oder andere wichtige medizinische Unterlagen.
- Bei Medikamenteneinnahme eine vollständige Medikamenten-Liste.

Bitte nehmen Sie VOR dem Testtag mit uns Kontakt auf, falls folgendes zutreffen oder eintreffen sollte:

- Zwei oder mehrere Fragen auf der folgenden Seite sind mit ‚Ja‘ beantwortet.
- Krankheit unmittelbar 1-2 Wochen vor dem vereinbarten Termin für den Leistungstest (schwerere Erkrankungen wie Infekte mit Fieber, starkem Husten und Medikamenteneinnahme wie Antibiotika etc.).

Risikofaktoren

Kontaktieren Sie uns bitte VOR Ihrem Termin telefonisch, falls mehr als 2 Punkte auf Sie zutreffen sollten.

- Es wurde Ihnen einmal von einem Arzt gesagt, sie hätten etwas „am Herzen“ (Herzfehler, Arrhythmien oder andere Herzfunktionsstörungen) und es wurde Ihnen empfohlen, sportliche Aktivität nur unter ärztlicher Kontrolle auszuüben.
- Sie hatten bereits einmal Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Anstrengung.
- Sie haben Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung. Sie sind wegen Schwindel gestürzt oder haben das Bewusstsein verloren.
- Sie haben Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten.
- Ihnen wurde schon einmal von einem Arzt ein Medikament gegen zu hohen Blutdruck oder wegen eines Herz- oder Atemproblems verschrieben.
- Es gibt einen weiteren Grund, warum Sie sich nicht körperlich betätigen, sportlich aktiv sein oder sich nicht ausbelasten (maximal betätigen) sollten.

Universitätsklinik Balgrist
Balgrist Move>Med
Swiss Olympic Medical Center
Leistungsdiagnostik
Forchstr. 319
8008 Zürich

044 386 52 41
leistungsdiagnostik@balgrist.ch